Miércoles 18 de junio del 2025 | Año 40 | Nº 14.936 Director (i): Carlos Salinas Guerrero

el Popular

www.elpopular.pe

S/1.00 Diario 0.75, Lámina 0.25
VÍA AÉREA: S/1.50 Diario 1.25, Lámina 0.25

SISMO DE MÁS DE 8 GRADOS EN LIMA SERÍA CATASTRÓFICO

▶ Autoridades planean habilitar una fosa común en Santa Rosa para contener impactos sanitarios tras desastre. ▶ También habría un millón y medio de damnificados. PÁGINA 2

MEGA TERREMOTO DEJARÍA 50 MIL MUERTOS





CIERRAN LARCOMAR

▶ Hallan deficiencias en su infraestructura luego de sismo. PÁG. 5

PIDE AUMENTO

▶ Pamela Franco exige más dinero a Wachimán para manutención de su hija. PÁG. 7

AUTORIDADES PLANEAN HABILITAR UNA FOSA COMÚN EN SANTA ROSA

Terremoto dejaría 50 MIL MUERTOS

SE PREPARAN PARA CONTENER IMPACTOS SANITARIOS.

✚ Medida sería para evitar colapso en sistema funerario y contener impacto sanitario. ✚ Sismo de más de 8 grados en Lima y Callao dejaría un millón y medio de damnificados.



DIFUSIÓN

VARIAS INSTITUCIONES PARTICIPAN EN EL PLAN.

El sismo de magnitud 6,1 que remeció Lima y el Callao el pasado domingo hizo que las autoridades estén alertas y tomen precauciones ante un posible escenario devastador.

Las autoridades metropolitanas y especialistas de gestión del riesgo tienen un plan para habilitar una fosa común en el distrito de Santa Rosa, al norte de Lima.

Dicha propuesta es ante una amenaza de un sismo de magnitud 8 o superior en Lima y Callao, para mitigar posibles colapsos en el sistema de disposición funeraria y contener impactos sanitarios tras un desastre de gran escala.

El pasado mes de marzo, Mario Casaretto, especialista en Gestión del Riesgo de Desastres de la Municipalidad Metropolitana de Lima, detalló dicho plan. "Se calcula (que un terremoto de magnitud 8) dejaría 50 mil muertos en Lima, se estima abrir una fosa común en el distrito de Santa Rosa, para tener un trabajo ordenado en una situación de esa magnitud. Dichos trabajos los venimos haciendo con anticipación, junto con el IGP, Cismid, Cenepred y las instituciones dirigidas por Indeci", declaró en aquel momento y hoy cobra vigencia.

El plan cuenta con la participación del Instituto Geofísico del Perú (IGP), el Centro Peruano Japonés de Investigaciones Sísmicas y Mitigación de Desastres (Cismid), el Centro Nacional de Estimación, Prevención y Reducción del Riesgo de Desastres (Cenepred) y el Instituto Nacional de Defensa Civil (Indeci).

Casaretto indicó que un terremoto de magnitud 8 o superior a este dejaría al menos 50 mil muertos y millón y medio de damnificados, principalmente en la población con viviendas precarias en la periferia de la capital, por ejemplo Villa El Salvador o Ancón.

OTRO TEMBLOR

El Instituto Geofísico del Perú (IGP) reportó dos sismos en Lima. La primera fue a las 00:31 con una magnitud de 3,7 y su epicentro se ubicó a 34 kilómetros al suroeste de Ancón y a 49 kilómetros de profundidad.

VIVIENDAS RESULTARON DAÑADAS

El Rímac en riesgo

ANDINA



VARIAS CASAS DEL RÍMAC FUERON AFECTADAS.

Vecinos del Rímac expresaron su preocupación porque sus viviendas quedaron dañadas, tras el sismo de magnitud 6,1 del pasado domingo.

Los vecinos de los jirones Trujillo y Chiclayo, cuyas casas en su mayoría son de adobe, temen que sus viviendas colapsen, pues sus estructuras presentan grietas, tras el reciente movimiento telúrico.

"Supuestamente, toda esa zona del centro es patrimonio, pero no hacen nada, no las mantienen. El jirón Trujillo es zona declarada patrimonio y también está totalmente abandonada. Hay casas que están a punto de caerse. No las mantienen", declaró un vecino a RPP.

Los moradores dicen que siguen viviendo en esas casonas porque no tienen a dónde ir.

DE MAGNITUD 4,0

Ayacucho sufrió sismo



NO SE REPORTARON VÍCTIMAS.

Un sismo de magnitud 4,0 se registró ayer a las 08:57 de la mañana en la región Ayacucho, según el reporte oficial del Centro Sismológico Nacional del Instituto Geofísico del Perú (IGP).

El epicentro del movimiento telúrico se ubicó a 26 kilómetros al noreste de la ciudad de Puquio, en la provincia ayacuchana de Lucanas. El sismo ocurrió a una profundidad de 92 kilómetros, con coordenadas geográficas aproximadas de latitud -14.51 y longitud -73.99. Hasta el momento no se reportaron daños materiales ni víctimas.

el Popular
MIÉRCOLES 18 DE JUNIO DEL 2025
Año 40 | Nº 14.936
Director (i): Carlos Salinas Guerrero
Es una publicación de: Grupo La República Publicaciones S.A.
Jr. Camaná 320, Cercado de Lima. Teléfono: 711-6000. Fax: 711-6026.



YO SOY

¡EMPIEZAN LOS CASTINGS!

ESTE SÁBADO 21 Y DOMINGO 22 DE JUNIO

DESDE LAS 8AM ACÉRCATE A LATINA TELEVISIÓN AV. SAN FELIPE 968, JESÚS MARÍA.

PARA MÁS INFORMACIÓN

964 598 998

Compañía Latinoamericana de Radiodifusión S.A. RUC: 20100163986

VÍCTIMA SE GANABA LA VIDA COMO MOTOTAXISTA

Joven que regresó de EE.UU. fue acribillado por sicarios

✚ Sufrió robo de vehículo y tuvo que alquilar otra unidad para trabajar.

Freddy Walker

Sicarios acribillaron sin piedad a joven de 20 años en San Juan de Lurigancho.

La víctima había regresado de Estados Unidos hace tres meses, también sufrió el robo de su mototaxi que compró con sus ahorros.

Según relataron sus familiares, el joven había logrado comprarse una mototaxi con sus ahorros. No obstante, los ladrones le robaron el vehículo hace unos días, por lo que optó por alquilar otra unidad para seguir trabajando.

El joven, quien dejó estacionada la unidad en una cochera cercana, tomó otro vehículo rumbo a su vivienda. Fue en dicho trayecto que dos criminales a bordo de una motocicleta lo interceptaron y le dispararon a quemarropa. La madre de Luis reveló que fue alertada por los vecinos tras escuchar disparos por su casa.

"Escuché los disparos, pensé que eran cohetes. Me asomé y vi a alguien tirado. Luego los vecinos me gritaron que era mi hijo Luis", dijo entre lágrimas la madre, quien confirmó que otro de sus hijos también fue asesinado hace tres años en circunstancias similares.

La progenitora refirió que su hijo mayor también trabajaba como mototaxista y había sido amenazado antes de ser asesinado. Además, se supo que la víctima tenía pareja, quien estaría embarazada de apenas un mes.



MUCHACHO FUE BALEADO EN SAN JUAN DE LURIGANCHO.



Extorsión

La Policía remarcó que el crimen podría estar vinculado a una posible extorsión en SJL. Igualmente, enfatizaron que en la zona afectada se encontró al menos 12 casquillos de bala.

EN OPERATIVO CONTRA MINERÍA ILEGAL

Policía resulta herido

LA LIBERTAD. Un policía resultó herido durante un enfrentamiento con presuntos delincuentes armados, en un operativo contra la minería ilegal en Pataz.

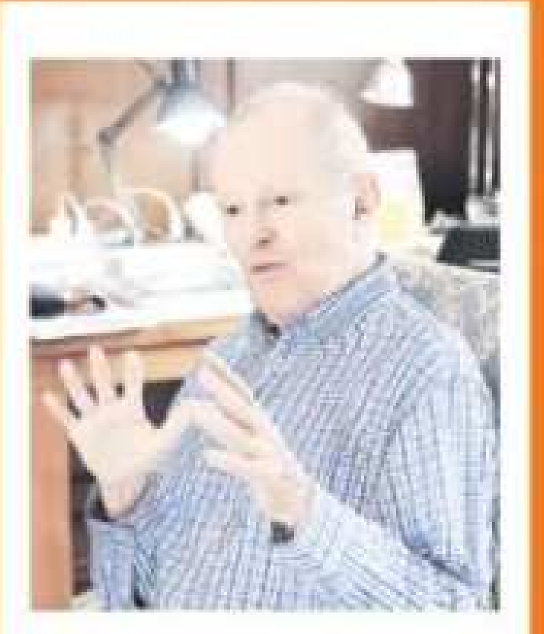
El agente, integrante del Comando Unificado e identificado como Víctor Relaiza Vilela, resultó herido y fue trasladado por vía aérea hacia Trujillo y se supo que su salud es estable.

En el lugar del ataque, se incautó armamento, municiones y 100 dinamitas con detonadores, que son utilizados por organizaciones vinculadas a la minería ilegal.

El Comando Unificado de Pataz está conformado por la Policía Nacional y las Fuerzas Armadas, para desarticular a las mafias dedicadas a la minería ilegal.

SE INCAUTÓ ARMAS Y EXPLOSIVOS.

EN CORTO



RECHAZAN PEDIDO DE PPK PARA SALIR DEL PAÍS

El Segundo Juzgado Constitucional de Lima declaró "improcedente" la demanda de habeas corpus que presentó el ex presidente Pedro Pablo Kuczynski, que buscaba permiso para viajar dentro y fuera del país. El juez Jonathan Valencia López consideró que la solicitud carecía de objeto, ya que había una orden judicial vigente que restringe sus movimientos.



ESCOLAR PONE EN SU SITIO A BOLUARTE

Un escolar hizo pasar un momento incómodo a la presidenta Dina Boluarte durante una actividad oficial en la Institución Educativa Ignacio Merino en Talara-Piura. "Los invito a mirar más allá de los discursos, escuchar la voz de los estudiantes y a reflexionar sobre el impacto de sus decisiones", expresó el escolar al hacer uso de la palabra.

CARLOS FÉLIX



COMISIÓN DE FISCALIZACIÓN EMITIÓ INFORME.

REVELA INFORME DE CONGRESO

Contrataron mujeres por apariencia física

Un informe de la Comisión de Fiscalización del Congreso de la República reveló que hubo "un festín de contrataciones" vinculadas al partido Alianza para el Progreso (APP), liderado por César Acuña.

Según el documento, "cerca de 700 personas" fueron contratadas durante la gestión de APP en el Parlamento, muchas sin cumplir los requisitos establecidos.

El informe señala además que se contrató personal femenino por su apariencia sobre su experiencia.

En dicho informe se menciona que no hay pruebas de que en el Parlamento hubo una red de prostitución. Sin embargo, según Perú21, el texto aclara que se evidenció un "festín en las contrataciones y permisos irregulares de personal, en especial el femenino".

SUFRIERON DAÑOS DEBIDO AL SISMO

Colegios piden ayuda

DIFUSIÓN



VARIOS PLANTELES DE COMAS FUERON AFECTADOS.

La congresista y ex ministra de Educación, Flor Pablo, sugirió la declaratoria de emergencia por estado de colegios en Comas, tras sismo de 6,1.

La legisladora visitó la Institución Educativa San Judas Tadeo, declarado inhabitable, dejando a más de 500 niños en la virtualidad.

"Necesitamos una declaratoria de emergencia. Haré el recorrido por cuatro instituciones más que me han reportado lo mismo, pero el pedido es que se haga presente el ministro de Educación y la presidenta", declaró a RPP.

La congresista también mencionó que la UGEL y la dirección regional están al tanto de los daños en los planteles.

POR GRIETAS EN ZONAS DE TRÁNSITO E INSTALACIONES ELÉCTRICAS EXPUESTAS

Clausuran Larcomar por fallas en sus infraestructuras

✚ Deficiencias se habrían hecho más notorias luego del sismo.

ROSA QUINCHO



NO PASÓ UNA INSPECCIÓN.

Con la finalidad de salvaguardar la vida y salud de las personas, la municipalidad de Miraflores clausuró ayer el Centro Comercial Larcomar, luego de que se hallara deficiencias en sus infraestructuras durante una reciente inspección.

Según el comunicado de la comuna miraflorina, que realizó una revisión a dicho local, se detectó grietas en zonas de tránsito de visitantes, instalaciones eléctricas expuestas y deficiencias en la implementación de medidas de seguridad, entre otros problemas.

Las autoridades señalaron que estas observaciones ponían en riesgo la integridad física de los vecinos, turistas nacionales y extranjeros, por lo que también se revocó el certificado ITSE (Defensa Civil) de Larcomar.

Estas deficiencias se habrían hecho más notorias tras el sismo de 6,1 que remeció la capital el fin de semana. (M.P.)



Inspeccionan otros lugares

El municipio ampliará las inspecciones a otros espacios públicos del distrito, como la Huaca Pucllana, el café Buenavista, el Beso Francés, playas de estacionamiento y locales ediles.

EN CORTO

AVE ANDINA SURI EN PELIGRO DE EXTINCIÓN

El Ministerio del Ambiente (Minam) anunció el inicio de un censo nacional del suri (Rhea pennata), el ave no voladora más grande del Perú y símbolo de los Andes del sur. El censo comenzará en julio y culminará en diciembre, abarcando ecosistemas de alta montaña ubicados por encima de los 4.500 metros de altitud en Tacna, Moquegua y Puno, donde habita esta especie única. En el útimo censo que se realizó en el 2016, se contabilizaron apenas 350 ejemplares en todo el país.

AERODIRECTO DEL AEROPUERTO JORGE CHÁVEZ

Ahora servicio de buses será durante las 24 horas

CARLOS FELIX



NUEVOS HORARIOS PARA ATENDER A VIJEROS.

Para atender la demanda de pasajeros que llegan de madrugada al Aeropuerto Internacional Jorge Chávez, el servicio AeroDirecto implementó nuevos horarios para atender a los viajeros.

Desde el último lunes, además de la ruta Quilca, el servicio se extiende hasta las 24 horas en las rutas Norte, Centro y Ventanilla, mientras que para la ruta Sur, iniciará a la medianoche e irá hasta las 5:00 a.m.

Para las rutas Sur, Norte, Centro y Ventanilla, la frecuencia de paso de buses será de una hora, aproximadamente, mientras que en el día, desde las 5:00 a.m. hasta las 11:00 p.m., la frecuencia será de hasta 25 minutos.



NO HAY UNIÓN.

ANITRA DESCARTA SU PARTICIPACIÓN HOY

No se unirán al paro

Ante el paro anunciado por el sector vinculado al transporte de carga pesada, el presidente de la Asociación Nacional de Integración de Transportistas (Anitra), Martín Valeriano, informó que su gremio no participará en el paro de transportistas convocado para hoy miércoles.

"Primero quiero manifestar que no somos los convocantes. Son otro sector de transporte de carga pesada los que están haciendo esta convocatoria", aclaró Valeriano.

El dirigente explicó que Anitra ya realizó una paralización el pasado 10 de abril, lo que dio lugar a la instalación de una mesa técnica con participación de tres poderes del Estado, incluyendo al Congreso, el Poder Ejecutivo, el Poder Judicial y la Fiscalía de la Nación.

COMPATRIOTA RECIÉN SE HABÍA CASADO Y DEJA DOS HUÉRFANAS

Peruana fue asesinada en España por su esposo

✚ Sujeto fue denunciado el año pasado por agresión.

REDES



CASO DE VIOLENCIA DE GÉNERO.

LA CORUÑA. Maritza, peruana de 49 años y madre de cinco hijos, fue asesinada a puñaladas por su esposo en el barrio de la Sagrada Familia, en la ciudad de A Coruña, en España.

El crimen, ya confirmado por el Gobierno español como un caso de violencia de género, eleva a 14 el número de mujeres asesinadas en lo que va del 2025 por esta causa, según informó el Ministerio de Igualdad de España.

Maritza había migrado desde Perú en 2024 en busca de una nueva oportunidad. Residía desde hacía un año con su pareja en un departamento alquilado y se había casado con un peruano nacionalizado español de 61 años. Este sujeto fue denunciado por agresión el 2024 y tenía una orden para no acercarce a ella, pero no cumplió. Maritza dejó a sus menores hijas en Perú.

EN CORTO

NUEVE MUERTOS DEJÓ EXPLOSIÓN EN FÁBRICA

HUNAN. Una tragedia ocurrió en la ciudad China por la muerte de nueve personas y 26 más heridas tras una explosión en una fábrica de fuegos artificiales. Videos que circularon en redes sociales muestran una enorme columna elevándose hacia el cielo después del estallido. Los hechos sucedieron en la fábrica Shanzhou Fireworks, en una zona montañosa en la provincia de Hunan. Para controlar el incendio se desplegaron 28 camiones cisterna, además de dos camiones con bombas de alta potencia.

REVELAN ÁRBOL GENEALÓGICO DEL PAPA

León XIV es familiar de Madonna y Justin Bieber

AFP



REALIZARON INVESTIGACIÓN.

NUEVA YORK. Conocidos personajes de la música y política son familiares del papa León XIV, así lo informó el New York Times que realizó una investigación en colaboración con Ancestros americanos y el Club de Genealogía Cubana de Miami, que dio como resultado el árbol genealógico del santo padre. Se descubrió que Robert Prevost, nombre del papa, es el familiar lejano en el orden de primo noveno de diversos famosos como Madonna, Justin Bieber, Hillary Clinton, Angelina Jolie y Justin Trudeau, ex primer ministro de Canadá.

Por último, se encontró que varios de sus ancestros fueron esclavos negros o propietarios de esclavos negros.

PAMELA FRANCO

PIDE AUMENTO DE PENSIÓN Y QUE VEA A SU HIJA

✚ Cantante molesta porque no cumple con régimen de visitas para su hija. ✚ Lo llamó a conciliación extrajudicial y pedirá aumento de manutención.

Mario Palacios O.

Por fuera flores y por dentro temblores reza el dicho, y eso pasa en la relación como padres entre Pamela Franco y Christian Domínguez.

La cantante le pidió al papá de su hija aumento de pensión y que cumpla con el régimen de visitas a su pequeña.

En un informe que emitió Amor y fuego, Franco el 6 de junio le hizo llegar el documento para un acuerdo extrajudicial. Los puntos a tratar son el aumento de pensiones y la variación del régimen de visitas.

Hace unas semanas, Pamela refirió que la única forma que explote contra su ex, era si no cumplía con la pensión y no visite a su hija. "Son por temas esenciales de mi hija, de lo que ella necesita, que yo considero que se dará en paz y amor. Él va a conciliar. Yo siempre dije que él no tiene días ni horarios de visita, por el tipo de trabajo que tenemos, pero sí tiene un régimen de visita que no lo cumple", advirtió.

CANTANTE SÍ CUMPLE

Cuando Domínguez fue consultado por la conciliación, dijo no saber del tema, pero que sí cumple con la menor de sus hijas.

"En ese aspecto, estoy cumpliendo, no puedo dar detalles al respecto. Que pase lo que tenga que pasar, luego estoy seguro de que ustedes se enterarán", manifestó el cantante de La gran orquesta, quien dijo ser buen padre con sus tres hijos, aunque con la menor, no ha pasado tanto tiempo como él quisiera.



LE PIDE UN ACUERDO EXTRAJUDICIAL.

Lloró por restricciones

En el podcast Mamá 24/7, Christian Domínguez lloró porque no puede ver más horas a la menor de sus hijas. "Y me pasa con Cata que tengo horarios entre las 2:00 hasta las 6:00 de la tarde, y después no la veo porque es tarde y es muy pequeña", dijo.

SHIRLEY ARICA

CONFIRMA ENCUENTRO CON EX DE TILSA LOZANO

✚ Volvió a seguirse en redes con Jackson Mora.

Shirley Arica sorprendió a propios y extraños, y también a Tilsa Lozano, al revelar que se encontró con Jackson Mora, ex esposo de la animadora de televisión. Es más, ahora que está separado, ambos volvieron a seguirse en las redes sociales.

"Me lo encontré, me siguió y lo seguí, es todo", comentó la joven modelo, para luego aclarar que conoce a Jackson, mucho antes que él se case.

"Lo conozco antes de que él estuviera con Tilsa", dejando en claro que su relación no es reciente y que ambos ya se conocían desde años atrás.

El ex deportista prefirió evitar especulaciones que lo vinculaban con Shirley, pero aclaró encuentro con la joven modelo. "Ayer salí a almorzar con mi familia al Charrúa y me la encontré y nos saludamos. Mejor ya no responderé nada. Estoy trabajando, necesito estar enfocado en mis eventos", comentó. (M.P.)

EL CHAVO DEL OCHO

VOLVIÓ A CANAL 4

✚ Con toda su vecindad a la señal abierta.

Después de cinco años fuera de la pantalla, el entrañable personaje creado por Roberto Gómez Bolaños, El Chavo del 8, volvió a la señal de América Televisión. El público podrá disfrutrar de las historias del Chavo, la Chilindrina, Don Ramón, Quico, Doña Florinda y todos los entrañables personajes de la famosa vecindad.



EL CHAVO DEL OCHO.

Ayer regresó a las pantallas de canal 4 a las 5:00 p.m. y en adelante los televidentes podrán volver a disfrutar uno de los clásicos más queridos de la televisión, con la misma magia que hizo reír y emocionar a grandes y chicos. (M.P.)

"NO DORMIMOS TRANQUILOS POR LOS SISMOS"

✚ Conductora preocupada por último temblor que ocurrió ayer en la madrugada.

✚ Janet Barboza pidió calma a la población y tener mochila de emergencia.

MAJU MANTILLA

Mario Palacios O.

Con un ojo abierto y otro cerrado es como se van a dormir las conductoras de televisión a raíz de los constantes sismos que vivimos en la capital. Es el caso de Maju Mantilla, quien dijo que no durmió tranquila tras el temblor la madrugada de ayer.

"Después del sismo del fin de semana, generó mucha preocupación y angustia en todos nosotros, porque la tierra sigue temblando. En la madrugada (de ayer) hubo otro sismo con epicentro en Ancón, que nos despertó a todos. La verdad es que no he podido dormir, pensando que puede venir un sismo de mayores dimensiones", dijo la conductora de Arriba mi gente.

Por su parte, sus compañeros de programa, Fernando Díaz y Santi Lesmes, pidieron a la población mantener la calma. "Debemos ubicarnos en zona segura en caso haya otra réplica, y no salir despavoridos, porque eso puede ocasionar tropiezos", dijeron.

INVOCAN A LA CALMA

Ethel Pozo y Janet Barboza, conductoras de América Hoy, pidieron a los televidentes estar atentos ante otro movimiento telúrico y tener listo siempre la mochila de emergencia.

"Ante todo lo que estamos pasando ahora los sismos también nos quitan el sueño. Lo que tenga que pasar pasará, los especialistas indican que habrá un movimiento superior a los 8 grados, pero no sabemos cuándo ocurrirá. Lo mejor es estar tranquilos", expresó Janet.

Pozo también pidió a los televidentes no desesperarse si otro sismo ocurre: "Ojalá no sea de madruga, eso no es predecible".

Mantiene la calma

María Victoria Santana, la popular Pánfila, que vive en Villa El Salvador, distrito que sería afectado ante un posible sismo de gran magnitud, dijo estar tranquila. "La naturaleza es impredecible, en poco más de 24 horas hubo tres sismos", dijo.

"Los temblores nos tienen preocupados a todos". Rocío Miranda.



EN CORTO



GLORIA MARÍA SOLARI REGRESA CON SHOW DE MÚSICA Y BAILE

La animadora infantil vuelve a los escenarios con una nueva temporada de *La tropa recicladora*, en el Teatro Municipal de Surco, obra llena de música, color y conciencia ecológica, ideal para disfrutar en familia. “Se puede educar también cantando, jugando, contando cuentos cortos donde el niño se sienta involucrado. No debe ser un espectador pasivo, sino un protagonista activo”, indicó Gloria María Solari, que estará acompañada junto con Zelma Gálvez y la joven actriz Naima Luna, recordada por su papel en Luz de Luna, desde el 12 de julio en el Parque de la Amistad en Surco.

SUSAN CRISTAN

“ME DICEN PUQUI DINA”

Comediante la rompe con imitación a presidenta en Humor recargado.

Mario Palacios



Uno de los personajes que está dando la hora en Humor recargado es la Puqui Dina, que interpreta la comediante Susan Cristan, quien dice que también se hizo sus retoquitos, pero con la suya.

—¿Cómo te dicen ahora, Susan o Dina?

—Me dicen Puqui Dina, pero yo no soy como ella.

—¿También te hiciste retoquitos como la presidenta?

—Tanto como ella no (risas). Sí me hice mis retoquitos, pero con mi plata, no con la plata del pueblo. Estoy bien estirada, pero estiro la plata como chicle para que me alcance todo el mes, como hacen todos los peruanos.

—¿Qué te dice la gente cuando te ve caracterizada?

—Que somos igualitas. Yo la imitaba desde el año pasado en la radio, es la primera vez que la caracterizo en televisión para Humor recargado de canal 5.

—¿Tienen algo en común?

—Que las dos somos cholitas, que el pueblo nos quiere, a una lejos y a mí por hacerlos reír (risas).

—Susan, en lo personal, ¿qué te parece la gestión de la presidenta?

—Tendría muchas cosas por decir, pero mejor la sigo imitando. La respuesta la tienes en las encuestas, donde el peruano expresa su desazón con los gobernantes.

—¿De otro lado, preparas otro espectáculo?

—Sí, estoy en el programa Humor recargado, y alisto mi circo para el 17 de julio en el Mercado 3 Regiones en Puente Piedra.

Va por la punta

ALIANZA CHOCA CON COMERCIANTES EN TRUJILLO

- Victorianos obligados a ganar al cuadro cutervino.
- Guerrero pilotará el ataque.

Carlos Lara Porras

TRUJILLO. A sacarse el clavo. En la Ciudad de la Eterna Primavera, Alianza Lima intentará enderezar el rumbo y conseguir el triunfo hoy (7:00 p.m.) ante Comerciantes Unidos en el estadio Carlos Mansiche, lo que lo ubicaría en el primer lugar del Torneo Apertura.

Dicho partido corresponde a la décima fecha. El cuadro victoriano, que viene de empatar sin goles en Matute con Sport Huancayo, es cuarto con 27 puntos y es ampliamente favorito por el mejor plantel y porque no jugará en la altura de Cajabamba donde Comerciantes Unidos actúa como local habitualmente. Un triunfo aliancista desplazaría a Universitario del primer lugar que por ahora ocupa con 29 unidades. Pero un empate o una derrota sería fatal para los blanquiazules en sus aspiraciones para ganar el Apertura.

Para este encuentro, el entrenador Néstor Gorosito cambiará de sistema, usará un 3-4-1-2 y las novedades en el once que ensayó en la práctica de ayer fueron los ingresos de Marco Huamán, Gonzalo Aguirre, Pablo Ceppelini y Paolo Guerrero.

En consecuencia, la posible formación aliancista sería con Guillermo Vizcarra; Erick Noriega, Carlos Zambrano, Renzo Garcés; Guillermo Enrique, Fernando Gaibor, Gonzalo Aguirre, Marco Huamán; Pablo Ceppelini; Eryck Castillo y Paolo Guerrero.

En cuanto a Comerciantes Unidos, penúltimo con 8 puntos, espera dar el golpe de la fecha, después de tres derrotas consecutivas, y lograr su segundo triunfo que le permitiría salir de dicha incómoda posición.

Fossati llama al orden a Polo



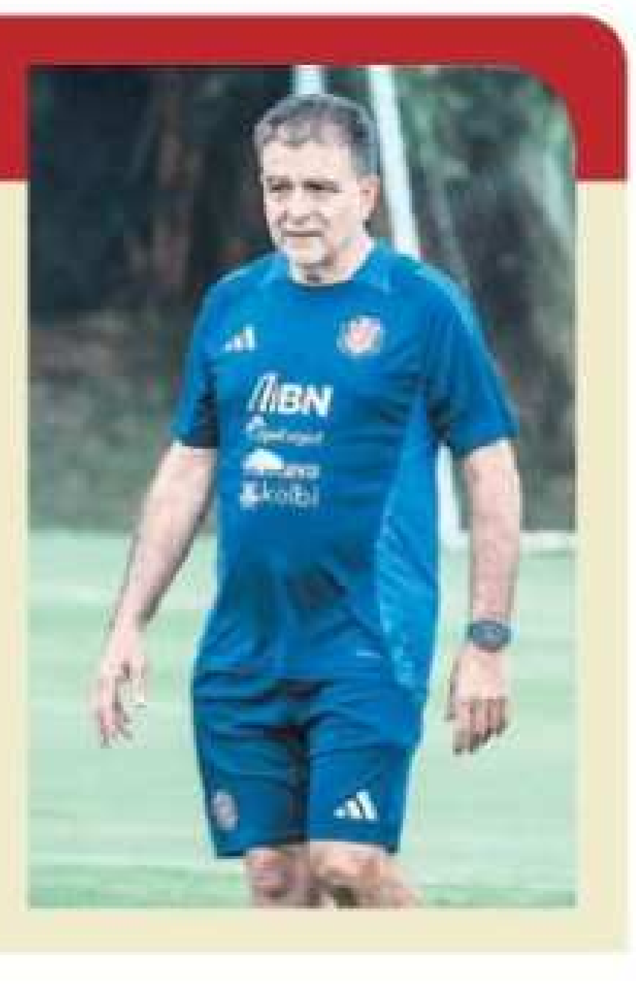
Jorge Fossati, entrenador de Universitario, tuvo una charla con Andy Polo, quien hizo un gesto de molestia cuando fue reemplazado en el partido que ganaron los cremas a Ayacucho FC.

Se supo que dicha conversación fue en buenos términos, no para que el entrenador uruguayo reprenda al delantero, sino para hacerle entender el motivo de su cambio, pues buscaba lo mejor para el equipo.

Polo entendió bien la explicación de Fossati y reconoció su error. Al final, la charla terminó en un apretón de manos y con el compromiso de buscar lo mejor para Universitario.

De otro lado, ante la baja de José Carabalí (expulsado), todo apunta a que Paolo Reyna será el encargado de reemplazarlo mañana ante ADT.

Vivas no se olvida de Barreto



El entrenador argentino Claudio Vivas se refirió a Manuel Barreto, quien acaba de ser designado jefe de la Unidad Técnica de la Federación Peruana de Fútbol (FPF).

"De ese personaje no voy a opinar, pero sí puedo decir que él ha tenido experiencia en jóvenes. La especialización en jóvenes se adquiere mediante la cantidad de años que uno ha trabajado. Yo tengo más de 30 años de fútbol y me ha tocado formar jugadores en diferentes clubes, he trabajado en la selección argentina, en Costa Rica mi trabajo era ser director deportivo, pero me sabía todos los jugadores que había", refirió Vivas a Ovación.

"No tengo un gran recuerdo porque cuando estaba trabajando (en Cristal) pasó lo que ustedes saben y no me interesa hablar del tema", acotó.

MILLONARIOS GANARON 3-1 A URAWA

River tuvo mejor cabeza

Equipo de Muñeco Gallardo debutó bien en Mundial de Clubes.


LOS TRES GOLES DE RIVER FUERON DE GOLPE DE CABEZA.

SEATTLE. River Plate debutó con el pie derecho en el Mundial de Clubes al vencer 3-1 al Urawa Reds, en partido que se jugó en el estadio Lumen Field de Seattle por el grupo E.

Fueron tres goles de cabeza lo que le dieron el triunfo al Millonario. Facundo Colidio (12'), en un gran centro de Marcos Acuña, puso en ventaja a River, lo que le permitió manejar el partido.

En el inicio del complemento, el equipo de Marcelo Gallardo volvió a golpear. Sebastián Driussi (48') aprovechó un error defensivo para meter el frentazo y ampliar la cuenta.

Urawa reaccionó y complicó a River que tuvo problemas en el sector defensivo. Yasuke Matsue (58') de penal, puso el descuento para el equipo japonés.

Cuando River no la pasaba bien, Maximiliano Meza (73'), tras un tiro de esquina de Marcos Acuña, puso el 3-1 tranquilizador.

El próximo encuentro del equipo del Muñeco Gallardo es este sábado ante el Monterrey.



El turno de Real Madrid

MIAMI. Real Madrid hace su estreno en el Mundial de Clubes hoy (2:00 p.m.) ante Al-Hilal en el Hard Rock Stadium de Miami, por el grupo H. En Filadelfia (11:00 a.m.), Manchester City chocará ante Wydad AC por el grupo G. Por la misma serie en Washington DC (8:00 p.m.), Juventus jugará con Al Ain.



ADVÍNCULA POR MUNDIAL DE CLUBES

"Me siento un afortunado"

MIAMI. Para Luis Advíncula jugar el Mundial de Clubes con Boca Juniors es una valiosa experiencia que lo disfruta, más allá de la amargura por el empate (2-2) ante Benfica.

"Jodido porque teníamos el partido en las manos, hay que seguir y ver los próximos partidos", declaró el Rayo a América Deportes.

"Me siento un afortunado de poder jugar un Mundial de Clubes, es lindo para mi carrera y feliz por eso", acotó.

En tanto, el diario argentino Olé le asignó un puntaje de 6.5 a Advíncula. "Su zona fue la elegida por Benfica y la más castigada. Buenas y malas. Mejoró su rendimiento en el segundo tiempo, sacó mucho del área", acotó el medio.

Por su parte, el periodista Martín Liberman fue duro. "Cada vez que atacaron a Advíncula, se lo comió. Le ganaron la espalda con facilidad. Sus centros no fueron del todo efectivos, pero fue una amenaza por el sector izquierdo", acotó.

Boca Juniors jugará este viernes (8:00 p.m.) ante Bayern Múnich por el grupo C. (C.L.P.)


EL TANTO BRILLÓ POR SU AUSENCIA.

FLUMINENSE Y DORTMUND EMPATARON

Solo faltó el gol

NUEVA JERSEY. Fluminense y Borussia Dortmund empataron sin goles por la primera fecha del grupo F del Mundial de Clubes 2025 en el MetLife Stadium de Nueva Jersey.

El equipo brasileño fue más agresivo y tuvo más oportunidades para abrir el marcador, pero le faltó efectividad en la definición de los ataques para reflejar su superioridad en el resultado.

En el segundo tiempo, el cero estuvo a punto de romperlo Everaldo con una definición precisa, pero Kobel volvió a responder con solidez y evitó el gol del delantero del Flu.

Los alemanes tuvieron la última chance con un disparo de Niklas Süle que encontró una extraordinaria respuesta de Fabio.



Paradeportista más fuerte

El destacado paradeportista de parapowerlifting, Niel García, se convirtió en el hombre más fuerte del Perú al cargar 160 kilos. El evento estuvo bajo la supervisión de la Asociación Nacional Paralímpica del Perú y el respaldo del Instituto Peruano del Deporte (IPD).


REYNA RESPONDE CON GOLES.

EN AMISTOSO DE BELGRANO

Reyna marcó un doblete

CÓRDOBA. A punta de goles Bryan Reyna trata de hacer méritos para ganarse la titularidad en Belgrano. El Picante marcó un doblete en el partido amistoso que el Pirata se impuso 4-2 sobre San Martín de San Juan, en cotejo amistoso que se jugó en el estadio Gigante de Alberdi.

El delantero peruano marcó un gol en cada periodo. Los otros tantos fueron de Joaquín Bazán y Julián Mavilla.

El próximo amistoso de Belgrano será este viernes ante Instituto. El Pirata jugará el 27 de junio ante Defensores de Belgrano, por los 16vos de final de la Copa Argentina, mientras que por el Torneo Clausura debutará ante Huracán el 13 de julio.

BARCO CERCA DE EMELEC

Emelec está cerca de efichar al defensor peruano Alfonso Barco, cuyo pase pertenece a Universitario y está cedido a préstamo en Defensor Sporting hasta agosto. Barco sería compañero de Christian Cueva en el cuadro eléctrico. (C.L.P.)

DESDE ESTE LUNES 23 DE JUNIO NO TE PIERDAS EL NUEVO COLECCIONABLE GASTRONÓMICO

Cocina con arroz es la nueva colección que te trae el Popular



No te pierdas todos los días una receta nueva con el Popular. Ve al quiosco más cercano y pide tu diario favorito.

Tu diario favorito **el Popular** siempre piensa en tu economía y en la forma de ayudarte con las tareas del hogar. Por ello, te trae todos los días las láminas con recetas de la gastronomía nacional en sus coleccionables de cocina.

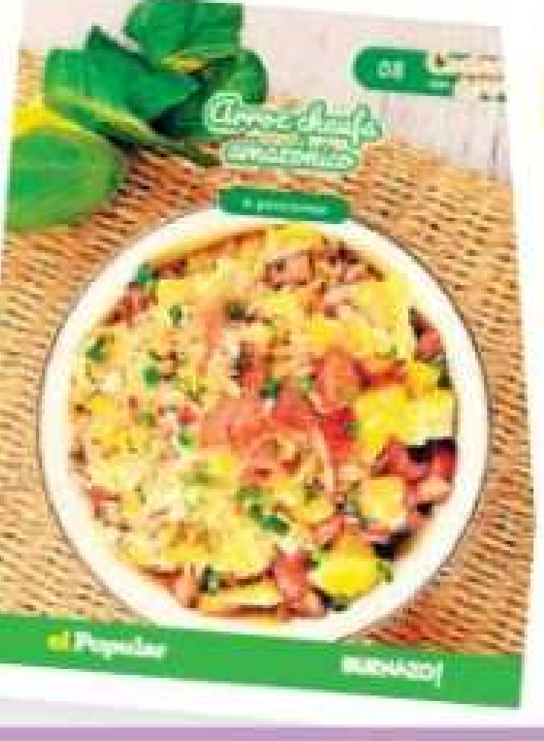
Estas láminas traen el paso a paso de las recetas, así como tips y consejos para que cocines como todo un profesional.

Desde este lunes no te pierdas **Cocina con arroz**, el nuevo coleccionable que tiene como protagonista a este cereal que es infaltable en todas las mesas peruanas.

LAS MÁS VARIADAS RECETAS

El Popular siempre pensando en el gusto de sus lectores no escatimó en hacer una recopilación de las mejores recetas con arroz para traerlas directamente a tus manos y facilitar el menú diario de casa.

Este lunes 23 de junio empieza una nueva aventura culinaria. ¡Corre al quiosco por tu diario y lámina!







Cocina como un gran chef

No te pierdas la receta de mañana del coleccionable **Cocina como un gran chef**, que ya se encuentra en sus últimos días. Pide tu lámina con el paso a paso de un delicioso Locro de zapallo, plato nutritivo y tradicional dde nuestro país.

APRENDIENDO EN CASA

El sistema tegumentario

¿Qué es la piel?

La piel es el componente más grande del sistema tegumentario. Es un órgano sensitivo extenso, que forma una capa protectora alrededor de toda la superficie externa del cuerpo.

Es el órgano más grande del cuerpo humano, con una superficie de 2 metros cuadrados. Tiene un grosor de entre 1,5 y 5 mm, según la ubicación.

La piel tiene la capacidad de renovarse y ejerce capacidades cruciales para el funcionamiento normal del cuerpo humano.

Es una barrera eficaz contra patógenos potenciales y protege contra los daños por radiación mecánica, química, osmótica, térmica y ultravioleta (a través de la melanina).

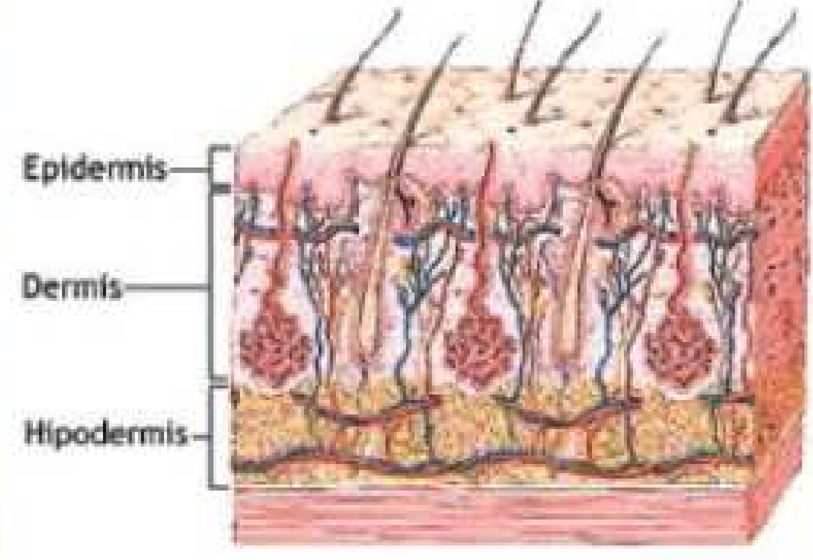
La piel también participa en una variedad de procesos como la producción de vitamina D.

Tiene un papel importante en el control de la temperatura corporal al aumentar o disminuir el flujo sanguíneo a través de la circulación cutánea.

EL DATO

La piel gruesa se encuentra en las palmas de las manos y las plantas de los pies, es rica en glándulas sudoríparas, pero carece de la presencia de glándulas sebáceas y folículos pilosos.





¿Cuáles son las capas de la piel?

La piel se compone principalmente de dos capas: la epidermis y la dermis.

La epidermis es la capa externa de la piel que está formada por células epiteliales escamosas estratificadas.

Una capa más profunda, llamada dermis, se encuentra debajo de la epidermis y está formada por tejido conectivo.

Una tercera capa llamada hipodermis se encuentra debajo de la dermis.

Emprende y crece con el Popular

ESTE ES UN PASO IMPORTANTE AL MOMENTO DE EMPRENDER

Cómo calcular el precio de venta

✚ No es tan complicado si tienes la información correcta. ✚ Sigue los consejos de esta nota.

Zoraida Peña H.



TEN EN CUENTA TAMBIÉN LOS PRECIOS DE TU COMPETECIA, HAZ UNA INVESTIGACIÓN PREVIA.





Saber cuánto cobrarás por tu producto o servicio es uno de los dilemas más comunes entre los emprendedores que recién empiezan.

En esta nota te presentamos algunos consejos de cómo poner el precio adecuado a tu producto.

Para fijar tu primer precio, suma todos los costos que conlleve poner a la venta tu producto, determina cuál será tu margen de ganancia adicional a esos gastos y listo. Esta estrategia se denomina precio de coste incrementado y es una de las formas más sencillas para calcular el precio de venta de un producto.

Si tú elaboras tus propios productos, tendrás que examinar el conjunto de materias primas que utilizas, el costo de la mano de obra y los gastos de funcionamiento. ¿Cuánto cuestan los materiales y cuántos productos puedes fabricar con ellos? Incluye también el tiempo que dedicas a tu negocio. Eso te dará una estimación aproximada del precio de costo de cada artículo.

A todo esto, súmale el margen de ganancia que quieres obtener.

Educación financiera

Luis Chávez (*)

CUIDADO CON LOS ROBOS DE CUENTA DE WHATSAPP

Este fraude consiste en que los delincuentes envían mensajes haciéndose pasar por WhatsApp u otras empresas conocidas, solicitando un código de verificación de 6 dígitos que llega por SMS u otro chat de WhatsApp. Cuando la víctima lo comparte, ellos toman control de su cuenta e intentan estafar a sus contactos. Evítalo así:

- Ten en cuenta que WhatsApp o Meta nunca te pedirán un código de verificación mediante llamadas o mensajes para validar tu identidad o solucionar un problema con tus cuentas.
- Recuerda que estos códigos son personales. No lo entregues, pues podría ser un intento de robo de cuenta.
- Activa la verificación en dos pasos desde tu configuración de WhatsApp.

*Especialista en Educación en Ciberseguridad

Cuida tu bolsillo

Guarda los recibos de las compras que hagas, te ayudarán para comparar a fin de mes los gastos que tuviste con los registros en tu estado de cuenta y comprobar que todo está en orden.

COLECCIÓN: 2

Familia bien alimentada



Receta del Instituto Nacional de Salud

Quinua a la jardinera

INGREDIENTES

- 1 1/2 tza. de quinua.
- 1/2 tza. de arverja fresca.
- 1/4 de kg. de carne molida.
- 1/2 kg. de papa.
- Una cebolla mediana.
- Una zanahoria mediana.
- Una cdta. de ajo molido.
- Una cda. de ají colorado.
- Sal y pimienta al gusto.
- Aceite vegetal.

PREPARACIÓN

Sancochar la quinua lavada. En una olla hacer el aderezo friendo en aceite cebolla en cuadritos, agregar ajo y ají colorado, verter la carne molida y soasar. Luego incorporara la quinua con las arvejas y la zanahoria cortada en cuadros pequeños, revolver bien y dejar cocinar a fuego bajo 10 o 15 minutos. Servir con las papas en rodajas y fritas.

Secreto del chef

Puedes acompañar este platillo con un huevo frito. También puedes agregar pasas al aderezo.

TIPS TIPS TIPS

1 SACA PROVECHO A LA LUZ NATURAL

Sí, mientras más luz natural entre a tu casa, menos necesidad tendrás de prender los focos. Igualmente, ahora en verano harás que tu casa esté más fresca sin la necesidad de comprar un ventilador o aire acondicionado, que además consumirá energía eléctrica.



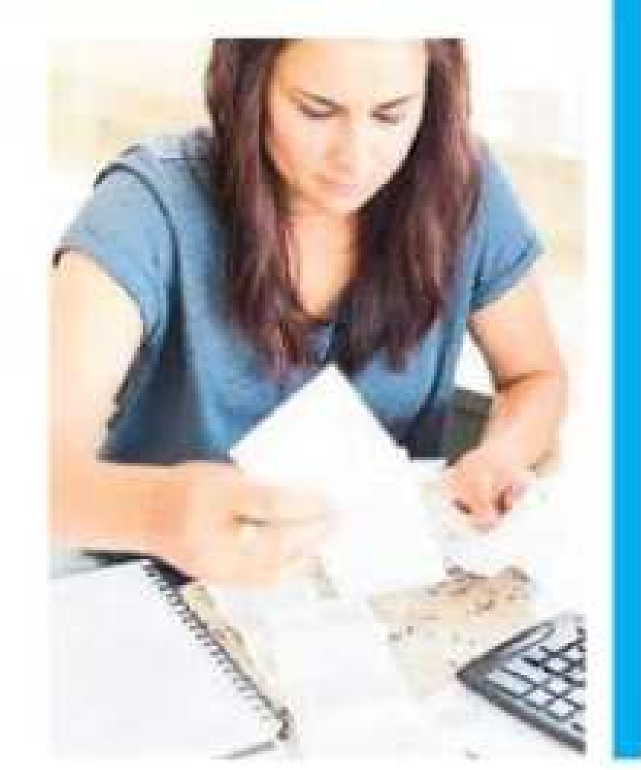
2 USA DEBIDAMENTE TU TARJETA DE CRÉDITO

Las compras deben realizarse en efectivo o con tarjeta de débito. El uso de la tarjeta de crédito puede hacer que gastemos más de lo que realmente podemos pagar. Si quieres comprar un café, un sánguche, hacer las compras del supermercado, el delivery o pagar un taxi no uses la tarjeta de crédito.



3 REAJUSTA SIEMPRE TU PRESUPUESTO

Reajustar el presupuesto, incluyendo todos los gastos por pequeños que sean, como por ejemplo, las suscripciones a canales de películas y series en internet, música, etc. que tienen tarifas económicas, pero que si sumas todas, pueden llegar a ser hasta el 5% del presupuesto mensual familiar.



Gaturro



Las 7 diferencias



Estos dos dibujos parecen iguales pero no lo son. Fíjate bien y encuentra siete diferencias entre ellos.

chiste

Media naranja
Busca tu media naranja que te ame, no media cebolla que te haga llorar, ni medio limón que te amargue la vida.

acertijo

Tienes tres números consecutivos cuya suma es 42. ¿Cuáles son esos números?

Sudoku

8	2				4			
		3	1	8	9	5	2	6
	6					8		
6					1	7	3	5
	1	7	5	4	6			
	9						1	
			9					8
7	4		3			2		
9	5		4	2		3	7	

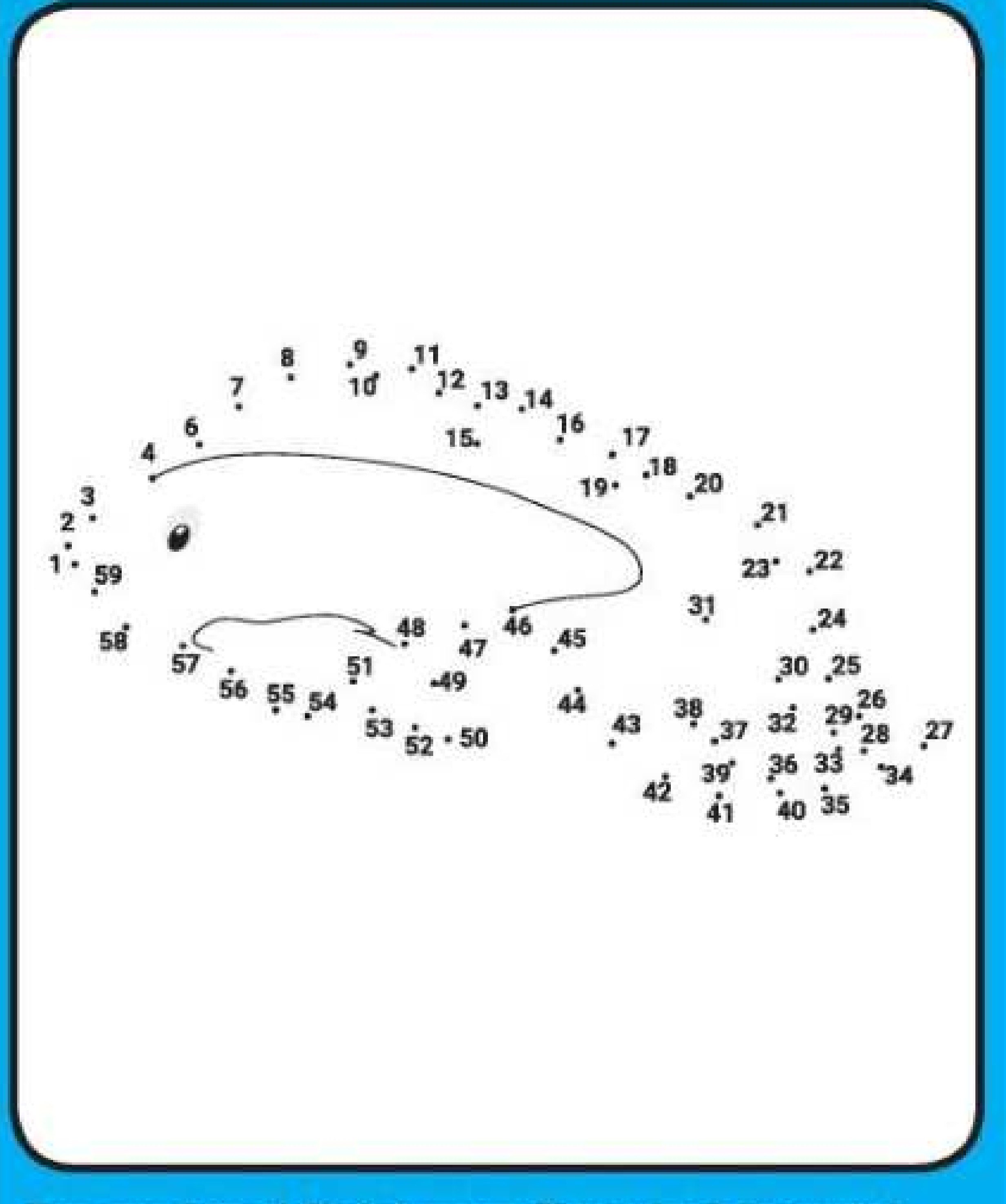
¿Quién lo dijo?

"La seducción se trata de inteligencia e ingenio. Alguien que me haga reír tiene todas las posibilidades de seducirme."

- Riccardo Tisci
- Daniel Lee
- Hubert de Givenchy



A dibujar



Para completar el dibujo traza una línea uniendo los puntos numerados en orden. Al terminar podrás colorear el dibujo.

Soluciones de ayer

AS LA
ENOTEL P
LD ODASU
REY RON
EOLA ST
ORROHAJOSE UOY
DE E CATAR
ARALC HLI RA
NA ATA EIP L
ALERON MD MO
PERUMUNDOASIS
G LAVOE DEL
UA REI R
ESECOG O
RARO LEN
ARA ZUNI

C I B R O A F N I M P L E M E N T A C I O N Q P
E L L O R S I O A H K U B Q Z N V P V X R L E G
Y M J D H L G I M U N D O J A A R Q V I A I S Z
T F W E M K E C W Z A P Y R R I S F U N A B T A
X N O D Q K J A R G V X T I O O B N O M W E P I
Q K L F A Z C G N U R N A N C G I I L E Z A B C
E Y W D A D I E A C E D M I R M S S U S H D I N
E N Z X Y A V U J C A C O L S E O B O K I H J E
X N T U A E S V M S C L P I F V T T B H D Z A L
F V M O E L W I C K O O O O U R N J M Q A J L O
A B H N R S K D R G O I R U Y E C F X V F R D I
D V K C J N O X I O Q P G T I M R A R O J E M V
I A M B I T O A S O I L T M N R A R U T L U C C
V S M L U I F S R V Z S I D H E C N J O X B G K
E D U C A T I V O S W C E O D E L J Y N A U X R
R G I C V S B F H U O X N G A R Q Z M D L I E T
R O C K I Y E Z K N H L R A Z I L I B I S N E S
O W R L U U G C O D E S A R R O L L O K B X M J
Y H A A I V O C P Z A Y D P V N F A N O S R E P
E O K S R B U A I M S E D A D I V I T C A E O Q
C X D O Z H I G D S U W V N T F H W G Q C J Z R
T P M R X O E Y V A A I D U S K C I S K F A X H
O L P E W N Z G T B N O A I G O L O C I S P H J
S C G S K X D R B T R A B A J A E W A Y I V U D



9	2	1	7	8	4	3	5	6
8	7	4	3	5	6	9	2	1
5	6	3	9	2	1	8	7	4
7	8	9	1	3	2	6	4	5
1	5	6	4	9	8	7	3	2
4	3	2	6	7	5	1	8	9
6	1	5	8	4	7	2	9	3
3	4	7	2	1	9	5	6	8
2	9	8	5	6	3	4	1	7

El acertijo: Adelanto en un día = 5 minutos/hora × 24 horas/día=120 minutos=2 horas.

¿Quién lo dijo?: Manju Kapur.

Sopa de letras

U	F	X	L	W	M	I	K	G	Y	B	J	H	E	A	Q	D	P	O	Z	T	V	N	H
R	R	E	U	J	Y	S	O	V	R	K	D	P	D	B	H	F	Z	G	Q	L	A	M	U
A	C	X	I	J	L	B	C	G	D	S	N	A	O	M	V	U	F	A	W	T	I	E	M
T	K	X	A	T	S	I	L	L	F	W	D	Q	P	J	Y	U	K	O	E	R	C	H	A
R	B	V	N	G	D	E	S	P	E	R	T	A	D	O	R	K	R	F	Q	A	N	N	N
E	V	M	P	Y	W	X	J	Z	O	F	N	V	O	P	Z	D	J	W	R	C	E	K	O
P	I	M	S	Y	H	R	B	C	E	A	E	T	G	N	L	V	Y	R	E	E	V	U	J
S	O	X	H	P	S	K	A	A	R	N	S	A	N	O	S	R	E	P	Q	P	I	E	T
E	D	G	P	N	W	R	R	A	T	N	E	M	I	L	A	T	H	W	Q	O	V	M	U
D	N	C	H	O	R	A	R	A	D	J	C	Y	Z	L	A	O	V	O	X	C	R	H	I
K	A	O	O	R	J	T	N	Z	N	C	F	N	W	L	U	L	B	Q	A	A	E	K	L
H	E	D	I	N	C	A	I	U	V	O	J	G	G	O	M	T	I	R	P	Q	P	F	G
B	P	Q	U	C	S	Z	X	C	C	P	I	N	S	E	A	Y	K	R	R	N	U	W	H
F	L	O	C	X	I	E	D	T	N	I	I	C	M	K	I	U	O	L	P	Q	S	G	R
A	O	O	L	A	C	F	R	W	F	G	U	X	U	S	U	D	B	Z	J	K	Y	E	P
N	G	I	Q	V	I	E	O	V	G	Y	M	D	O	L	U	F	A	M	I	L	I	A	R
O	Z	T	N	C	X	Z	R	W	A	F	X	C	A	C	O	S	J	R	E	L	L	A	T
L	N	B	C	D	Q	P	I	B	C	R	I	L	T	D	X	V	Z	D	H	W	A	P	E
S	K	V	O	R	O	Y	F	T	G	N	S	I	J	X	E	B	E	R	P	T	C	D	H
L	A	U	T	N	U	P	U	F	A	I	V	R	T	P	N	S	G	R	K	A	I	B	V
C	M	F	S	J	D	Q	Z	C	S	I	E	S	R	A	T	N	A	V	E	L	R	S	I
G	C	U	E	M	P	K	E	A	D	N	D	J	F	E	B	A	I	F	X	L	B	E	V
H	N	Z	U	C	B	M	U	A	Y	A	T	R	E	U	P	G	P	A	G	S	A	F	B
U	V	L	P	Z	X	T	D	I	D	I	N	D	U	S	T	R	I	A	L	U	F	Z	N

DESPERTADOR HUMANO

- ACORDADA
- ALIMENTAR
- CIUDADES
- CONSERVAR
- DESPERTADOR
- DESPERTAR
- ÉPOCA
- FÁBRICA
- FAMILIA
- GOLPEANDO
- HORA
- HUMANO
- INDUSTRIAL
- INGLATERRA
- LEVANTARSE
- LISTA
- MECÁNICOS
- OFICIO
- PERSONAS
- PRODUCTIVIDAD
- PUERTA
- PUESTO
- PUNTUAL
- REVOLUCIÓN
- RITMO
- SUPERVIVENCIA
- TALLER
- VENTANA

Consultorio sentimental

Mi esposo no se esmera en buscar trabajo

SOFÍA (38). Doctora Cora, quiero mucho a mi pareja, pero desde que perdió el trabajo hace unos meses hemos entrado en una crisis. Al principio lo entendí, como yo ganaba bien en mi empleo, le dije que buscara con calma otro trabajo. Sin embargo, lejos de ponerle empeño noté que se pasaba el día completo en la esquina con sus amigos. Otras veces se amanecía jugando Play Station o mirando fútbol en la televisión. Incluso, he tenido que rogarle para que lleve o recoja a nuestro hijo de ocho años del colegio. Estoy cansada de pagar todo: el alquiler, la comida, la ropa. He pensado en que debo dejarlo e irme con mi niño a otro lugar.



RESPUESTA

Querida Sofía, llegó la hora de que encares la situación y hagas que tu pareja reaccione. Debes hacerle saber que los gastos del hogar son una responsabilidad compartida. Sin embargo, no debes tomar una medida tan drástica como irte de casa, dale una opotunidad antes para salvar el matrimonio.

Dra. Cora Song corasong@gmail.com

ASTROLOGÍA

Jhan Sandoval
Telf: 4450340/4728244
www.jhansandoval.com



ARIES: 21 mar. 20 abr.
Las tensiones con tu entorno no te permiten avanzar, necesitas conciliar y crear estrategias en equipo. En el amor, te sientes motivado a reconciliarte y a encontrar mayor estabilidad.

TAURO: 21 abr. 21 may.
Tendrás que posponer ese nuevo proyecto para resolver otros asuntos que habían quedado pendientes. Te da temor aceptar esa invitación a salir, no permitas que los miedos te paralicen.

GÉMINIS: 22 may. 21 jun.
Evita los acuerdos de palabra, podrías negociar con una persona indecisa y muy contradictoria. Problemas sin sentido te harían pelear con un familiar, conserva la calma y lo evitarás.

CÁNCER: 22 jun. 22 jul.
Los resultados de esa alianza no eran los esperados, es el momento de buscar nuevas opciones. Tus actitudes resultan contradictorias para tu pareja; detente y reflexiona en tu proceder.

LEO: 23 jul. 23 ago.
Es posible que surjan discrepancias con alguien que se muestra obstinado, no pierdas la paciencia. En lo afectivo, no te culpes de lo que sucedió y sé paciente, en poco tiempo todo se resolverá.

VIRGO: 24 ago. 23 set.
Tendrás apoyo del entorno para resolver todo lo que estaba complicándose, será un día muy productivo. Se resuelven las diferencias que te alejaban de la persona que amas, volverá la armonía.

LIBRA: 24 set. 23 oct.
Notarás actitudes sarcásticas en un compañero, dependerá de ti no caer en la provocación, mantén la diplomacia. Es el momento de atender los asuntos familiares que están pendientes.

ESCORPIO: 24 oct. 22 nov.
Llegan las estrategias y los colaboradores que necesitabas para acelerar todo aquello que estaba detenido. No es el momento ideal para aclaraciones sentimentales, espera un poco más.

SAGITARIO: 23 nov. 21 dic.
No actúes impulsivamente y podrás resolver ese tema laboral que parece dilatarse, paciencia. Cortarás comunicación con personas que no eran positivas, te sentirás liberado y tranquilo.

CAPRICORNIO: 22 dic. 20 ene.
Alguien pedirá tu asesoría para temas de cierta complejidad, tu experiencia está siendo valorada. No dejarás que el entorno familiar influya en tu vida amorosa, llega una nueva ilusión.

ACUARIO: 21 ene. 19 feb.
Una nueva opción se pone al frente, no dudes tanto y acepta la propuesta, será positiva. A pesar de su carisma, hay algo en esa persona que no termina por convencerte. Espera y conócela más.

PISCIS: 20 feb. 20 mar.
Termina la angustia y la preocupación, hoy recibirás el apoyo de alguien con más experiencia que tú. En el amor, no distorsiones la realidad y busca pruebas antes de emitir juicios.



SOCIEDAD LIMITADA
LUNES O MARTES
EN AQUEL LUGAR
CHOCA
AUTO COREANO
CODIGO GENETICO
JE, JE, ...
ACUDIR, ASISTIR
CERVEZA INGLESA
IMAGEN, CUADRO
LLUVIA (INGL.)
TEGUMENTO
GASTA POCO A POCO
RADON
METAL PRECIOSO
NORTE
LETRA "B" GRIEGA
NIOBIO
DIRECTOR TECNICO
SUCESIVAS
RELATIVO AL NACIMIENTO
ERBIO
PREFIJO: TODO
MAL DE LA CABEZA
NAVE
EDUARDO ESIDIO
EMBROLLO
POLICIA FEDERAL DE EE.UU.
ESLABON DE CADENA
Y (INGL.)
BAJO, DESPRECIABLE
NUEVO
TELEVISION
ROENTGEN
NEW YORK
MAZORCA DE MAIZ VERDE
ENROQUE
UNO DE LOS CONTINENTES
IKER CASILLAS
ACCION DE CORTAR
COTORRA
INSTRUMENTO MUSICAL
RAFAEL ... TENISTA
INTERJECC. DE ANIMO
DISTRITO LIMEÑO
RUGIDO (INGL.)
PATRIA DE EINSTEIN
INDIO FUEGUINO
SEPULCRO
ANGEL ... MARIA
INTERJECC. TELEFONICA
MALVADO
PRIMERAS LETRAS
ESPIRITU

LA ÚLTIMA

PAMPLONA. Un despistado hombre en España adoptó un oso pardo pensando que era un perro, lo que generó diversas reacciones en redes sociales y entre los expertos en vida silvestre.



Liberan a langosta de 110 años

NUEVA YORK. Lorenzo, crustáceo de 110 años y nueve kilos y medio de peso que había pasado toda su vida dentro de un acuario en el restaurante Peter's Clam Bar, a vista de varias generaciones de visitantes y comensales, no acabó en la olla como muchos reclamaban, sino que recibió un indulto por el Día Nacional de la Langosta. En Long Island, el pueblo de Hempstead perdonó la vida de la langosta y la liberó en el Arrecife de Atlantic Beach, donde pasará su 'jubilación' en libertad. El dueño del local explicó que Lorenzo ya era un accesorio del restaurante.

Vivamos más y mejor

antropología médica y nutricional
por: José Luis Pérez-Albela

www.perezalbela.pe 2818677 936098953
@perezalbela

Orégano: el aliado para la digestión y la buena salud

El orégano, cuyo nombre científico es Origanum vulgare que significa "alegría de la montaña", es mucho más que una simple hierba aromática: es un poderoso aliado natural con grandes beneficios para la salud.

Desde hace generaciones, en los Andes peruanos, se utiliza en infusiones para aliviar los malestares del ciclo menstrual. Por esta razón, forma parte de mezclas naturales de la 'Infusión Mujer' de la línea de Productos Pérez-Albela, que combina salvia, menta poleo, menta piperita y orégano, siendo ideal para esos días.

Además de su efecto relajante, el orégano también destaca por sus propiedades digestivas. Un dato interesante es que ayuda a digerir las harinas, ya que estimula la producción de bilis y jugos gástricos, lo que facilita la descomposición de carbohidratos complejos presentes en alimentos como el pan, las pastas o la pizza. Disfrutarlo sobre una tostada con aceite de oliva, sal y pimienta.

Por otro lado, el orégano también brilla en su versión concentrada: el aceite esencial, que posee propiedades antimicrobianas, antiinflamatorias y antioxidantes, y se emplea tanto de forma interna como externa para aliviar diversos malestares. Entre sus principales usos destacan:

- Alivio de infecciones respiratorias al inhalarlo o tomarlo diluido.
- Tratamiento de hongos en la piel, como el pie de atleta, por ser antifúngico.
- Mejora de la digestión, la eliminación de gases y de parásitos intestinales.
- Alivio del dolor menstrual, muscular y articular por su acción analgésica.
- Promoción de la relajación y mejora de la respiración al utilizarlo en aromaterapia.

Sus beneficios se deben a compuestos activos como el carvacrol, el timol y los flavonoides, que contribuyen a reducir la inflamación, mejorar la circulación, fortalecer los vasos sanguíneos y eliminar gases.

Vivamos Felices: Lunes a viernes de 4:00 a.m. a 8:30 a.m. por Radio Felicidad
Bien de Salud: www.youtube.com/@BiendeSaludTV